Bärbel Stricks

Burnout Therapie Hamburg

Neue Kraft finden. Innere Balance stärken. Lebensfreude zurückgewinnen.

Dauerhafter Stress, emotionale Erschöpfung und hohe Belastungen können Gesundheit, Beziehungen und Lebensqualität beeinträchtigen. Eine professionelle therapeutische Begleitung unterstützt Sie dabei, die Ursachen zu erkennen und nachhaltige Wege aus dem Burnout zu entwickeln.

Professionelle Gestalttherapie & Burnout-Begleitung
Hamburg – Bergedorf

www.gestalttherapie-bergedorf.de

Bärbel Stricks

Was ist Burnout?

Burnout ist mehr als Müdigkeit.
Es entsteht häufig durch anhaltenden Stress und dauerhafte Überforderung.

Häufige Anzeichen:

- Anhaltende Erschöpfung
- Schlafprobleme
- Motivationsverlust
- Emotionale Leere
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Gefühl der Überforderung

Frühes Erkennen eröffnet neue Wege zur Veränderung.

www.gestalttherapie-bergedorf.de

Bärbel Stricks

Individuelle Burnout-Therapie

Jeder Mensch erlebt Stress auf seine eigene Weise.

Der therapeutische Schwerpunkt liegt auf:

- Persönliche Stressauslöser erkennen
- Emotionale Balance wiederfinden
- Selbstwahrnehmung stärken
- Gesunde Bewältigungsstrategien entwickeln
- Innere Widerstandskraft aufbauen
- Nachhaltige persönliche Entwicklung fördern

Das Ziel ist nicht nur die Linderung von Symptomen, sondern langfristiges Wohlbefinden.

www.gestalttherapie-bergedorf.de

Bärbel Stricks

Wie hilft Gestalttherapie?

Die Gestalttherapie richtet den Blick auf das Hier und Jetzt und unterstützt dabei, Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen bewusst wahrzunehmen.

Sie hilft Ihnen dabei:

- Eigene Bedürfnisse besser zu erkennen
- Belastende Muster zu verändern
- Gefühle bewusster wahrzunehmen
- Das Selbstvertrauen zu stärken
- Beziehungen gesünder zu gestalten
- Authentischer zu leben

Jede Therapie wird individuall auf
Ihre persönlichle Situation abgestimmt.

www.gestalttherapie-bergedorf.de

Bärbel Stricks

Für wen eignet sich die Therapie?

Diese Begleitung kann hilfreich sein bei:

- Beruflichem Stress
- Emotionaler Erschöpfung
- Dauerhafter Überlastung
- Belastungsbedingten Ängsten
- Schwierigkeiten beim Abschalten
- Motivationsverlust
- Ungleichgewicht zwischen Beruf und Privatleben
- Verminderter Lebensqualität

Professionelle Unterstützung kann Ihnen helfen, neue Stabilität und innere Stärke zu entwickeln.

www.gestalttherapie-bergedorf.de

Bärbel Stricks

Der erste Schritt beginnt mit einem Gespräch

Veränderung beginnt mit Verständnis.

- Burnout-Therapie
- Gestalttherapie
- Individuelle Beratung
- Professionelle Stressbewältigung

Gemeinsam arbeiten wir daran:

- Stressmuster zu erkennen
- Eigene Ressourcen zu entdecken
- Alltagstaugliche Lösungen zu entwickeln
- Emotionale Stabilität zu stärken
- Nachhaltige Veränderungen zu ermöglichen

Kleine Schritte heute können morgen **einen großen Unterschied machen.**

www.gestalttherapie-bergedorf.de

Bärbel Stricks

Gehen Sie den ersten Schritt zu mehr Wohlbefinden

- Burnout-Therapie
- Gestalttherapie
- Individuelle Beratung
- Professionelle Stressbewältigung

Vereinbaren Sie jetzt Ihr vertrauliches Erstgespräch.

040 38637243

b.stricks@web.de

https://www.gestalttherapie-bergedorf.de/